



„Country Gabi“ gibt den Ton an

Zur Feier des fünften Bestehens hatten die Wild Stompin Boots 160 befreundete Line-dancer in der Allendorfer Mehrzweckhalle zu Gast. Aus Lüdenscheid, Fulda und Rö-dermark sowie aus der Region reisten sie an. Für Livemusik sorgte „Country Gabi“ aus Bad Neustadt an der Saale. Es gab für die Fans einen Workshop, zu dem Country Gabi dann live die Musik einspielte. Ein Höhepunkt war eine Verlosung von Prei-sen, die die Firma Logo Tex aus Münch-holzhausen spendete. (kg)/Foto: Jung

Freiwillige Arbeit: Als Rezeptionist am Comer See

**GIESSEN** (red). Eine interessierte Runde nahm am deutsch-italienischen Gesprächskreis über die freiwillige Arbeit in Italien „Volontariato in Italia“ teil, der im Restaurant Pizzeria Italia in Gießen mit der Deutsch-Italienischen Gesellschaft (DIG) Mittelhessen stattfand. Die Vorsitzende der DIG Mittelhessen, Rita Schneider-Cartocci, stellte dem Publikum den Referenten Marius Witting vor. Der 20-Jährige war zwei Jahre lang Jugendleiter der DIG, absolvierte sein Abitur 2016 an der Goetheschule in Wetzlar. Ihm wurde der „Preis für die italienische Sprache DIG Mittelhessen“ verliehen. Jetzt studiert er Fremdsprachen und Betriebswirtschaftslehre an der Justus-Liebig-Universität in Gießen. Vom März bis August verbrachte er fünf Monate in Italien, um neue Erfahrungen in Beruf, Leben, Sprachkenntnissen und Land zu sammeln, worüber er auf akzentfreiem Italienisch und Deutsch berichtete. Witting fand eine Stelle für freiwillige Arbeit über die Webseite www.workaway.info: Anbieter und Suchende können sich für eine kleine Gebühr im Portal für ein Jahr anmelden. Es geht um unbezahlte Jobs, wobei die Jugendlichen als Gegenleistung Unterkunft und Kost bekommen. Witting wollte unbedingt in sein Lieblingsland Italien und nahm eine Stelle als Rezeptionist in der Jugendherberge von Menaggio am Comersee an. Dort kümmerte er sich um die Gäste, half bei der Vorbereitung des Frühstücks- und Mittagbuffets und erledigte weitere kleinere Aufgaben. Es folgte eine interessante Diskussion teilweise auch Studenten, Dozenten und Schülern, auf Italienisch und Deutsch über die Bedeutung einer Auslandserfahrung in den jeweiligen Formen: Praktikum, Auslandssemester, Schüleraustausch, freiwillige Arbeit.

Immun gegen Zeiträuber

**WISSENSFORUM** Buchautorin Cordula Nussbaum empfiehlt, erst einmal den eigenen Typ festzustellen / Trinken, essen, schlafen

**GIESSEN** (ebp). „Lösen Sie sich davon, wie man sich am Besten organisiert und finden Sie einen individuellen Weg.“ Diesen Ratschlag gab Cordula Nussbaum den Gästen des „Gießener Wissensforums“ mit auf den Weg. Im Rahmen der Vortragsreihe von Gießener Anzeiger, Volksbank Mittelhessen und Veranstaltungsagentur Sprecherhaus gab die Buchautorin und Expertin für Zeitmanagement Tipps, wie man „immun gegen Zeiträuber“ wird und so mehr Lebensqualität erhält.

Dabei sei es wichtig, erst einmal den eigenen Typ festzustellen. Ist man eher „Igor Ideenreich“, der überall Chancen und Möglichkeiten sieht und alles Neue spannend findet? Oder „Hanni Herzlich“, die in ihrem Umfeld als liebenswert und hilfsbereit bekannt ist und perfekt zwischen den Zeilen lesen kann? Oder doch eher „Otmar Ordentlich“, der es liebt, Pläne zu erstellen und schon jetzt den Sommerurlaub gebucht hat – „und zwar den Sommerurlaub 2025“? Vielleicht stecke aber auch eher eine „Dr. Annaliese Logisch“ in einem – dann nämlich, wenn man alles Ineffiziente am liebsten eliminiert und Entscheidungen auf Basis aller nur möglichen Daten trifft. Abhängig vom persönlichen Typ könne bei der Organisation von Terminen und Aufgaben etwas ganz Unterschiedliches herauskommen: Ein mehrseitiges „Brainstorming“ oder eine knappe To-Do-Liste.

Aber wann ist eigentlich die To-Do-Liste entstanden, die heutzutage „schneller wächst, als es uns lieb ist“? To-Do-Listen, so Nussbaum, habe es schon gegeben, als es „weder Telefon, noch Internet gab und nur alle paar Wochen mal eine Postkutsche vorbeikam“. In einer Welt mit nur wenigen Unterbrechungen sei das auch ein probates Mittel – doch heu-

te sehe die Situation meist anders aus. „Wir leben in einer komplexen Welt, in der alles immer schneller geschieht. Strategien aus der Vergangenheit funktionieren dann nicht.“

Statt einer To-Do-Liste empfiehlt die Expertin eine „To-Do-Sammlung“, in der man offene Aufgaben niederschreibt, um das Gehirn zu entlasten. Diese Sammlung bedeutet jedoch nicht, dass man auch alles abarbeiten müsse – denn häufig seien es schlichtweg zu viele Aufgaben. Dieses Problem verdeutlichte Nussbaum mit einer 1-Liter-Flasche Wasser und einem 0,2-Liter Glas. „Wie oft haben Sie versucht, den Inhalt der

Flasche in das Glas zu pressen und abends festgestellt, dass der Tag für die Masse der Aufgaben nicht ausreicht?“ Man solle aufhören, sich darüber zu ärgern und stattdessen lieber die Flasche verkleinern – bis irgendwann in der Regel viele Verpflichtungen mit, die für uns keine Bedeutung haben“, so Nussbaum. Die Flasche werde jedoch schneller kleiner, wenn man das tue, was einem wirklich wichtig ist. Ein Trick hierfür: „Fragen Sie sich, ob Sie dafür auch Geld ausgeben würden. Würden Sie auch dann Postings bei Facebook lesen, wenn Sie 5 Euro

pro Minute dafür zahlen müssten?“ Diese Frage helfe, um den „monetären Wert der Zeit“ zu erkennen. Auch „Jammerlappen“ im persönlichen Umfeld könnten echte „Zeit- und Energieräuber“ sein. Anstatt zu jammern, solle man sich lieber auf das besinnen, was einem wirklich am Herzen liege – oder das verändern, was stört. Wer zum Beispiel aufgrund von Arbeit und anderen Verpflichtungen keine Zeit für Sport finde, könne mehr Bewegung in seinen Arbeitsalltag einbauen. „Wir haben mehr in der Hand etwas zu verändern, als wir denken.“ Dafür müsse man manchmal „quer denken und gewohnte Denk-Autobahnen verlassen.“

Wer häufig über Müdigkeit oder Erschöpfung klagt, für den hatte die Referentin auch abseits des klassischen Zeitmanagements einige Tipps parat: Trinken, essen und schlafen. Denn im hektischen Alltag würde man das Trinken oft vergessen – dann fahre jedoch die Leistungsfähigkeit in den Keller. Auch Essenspausen seien wichtig, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten. Und wer vor lauter Arbeit zu wenig schläft, der verliere eher noch mehr Zeit, weil er durch die fehlende Energie Fehler mache. Bei allem gelte jedoch: „Verbieg‘ dich nicht.“

Und wenn die „Aufgabenflasche“ trotzdem nicht kleiner wird? Dann helfe eine „Tu-Du-Liste“ – denn nicht alle Arbeiten müsse man zwingend selbst erledigen. „Geben Sie Aufgaben ab“ rät die Expertin. Das könne zwar zunächst zu komischen Reaktionen im Umfeld führen und vielleicht würden die Aufgaben zunächst nicht oder nicht gut erledigt. Das bedeute jedoch nicht, dass sie zurück in die eigene „Aufgabenflasche“ müssten. Und wo fängt man nun am Besten an? „Egal. Fangen Sie einfach an“, äußerte die Referentin.

WISSENSFORUM 2018

► Das „Gießener Wissensforum“ wird 2018 fortgesetzt mit erneut acht Terminen. Die häufig auch aus dem Fernsehen bekannten Referenten widmen sich Themen wie Glücksgefühl, Körpersprache, Menschenkenntnis, Überzeugungskraft, Selbstdisziplin, Motivation oder Entscheidungssicherheit. Der Vorverkauf ist angelaufen. Für das Achter-Abo gilt ein Frühbucherrabatt bis 9. Januar. Die Karten sind erhältlich unter [www.sprecherhaus-shop.de](http://www.sprecherhaus-shop.de).



Cordula Nussbaum: im Einsatz gegen Zeiträuber.

Foto: Lehnert

TERMINE

**Adventskonzert:** Heute ist es wieder soweit: Der A-capella-Chor „Takt“ gibt ab 18 Uhr in der Wandelhalle im Gießener Hauptbahnhof sein kleines Adventskonzert. (red)

**„Balladaire“:** Das Duo „Balladaire“ ist am Samstag, 16. Dezember, auf dem Gießener Weihnachtsmarkt zu sehen und zu hören. (red)

**Krippenweg:** Die Stadt-Land-Frauen treffen sich am Freitag, 15. Dezember, um 14 Uhr am Gemeindehaus in Ober-Bessingen, um den Krippenweg zu erlaufen. „Wir beginnen mit der Besichtigung der historischen Dorfkirche mit Führung. Im Anschluss daran schließt sich ein adventliches Kaffeetrinken im Gemeindehaus. Danach erlaufen wir den bekannten Krippenweg“, heißt es. Für Nachfragen steht Marianne Zielinski (Telefonnummer: 06408/3916) zur Verfügung. (red)

**„Blasenkrebs“:** Die Selbsthilfegruppe „Blasenkrebs“ trifft sich heute um 18 Uhr im Raum 2.151 (Klinikstraße 33) im Uniklinikum Gießen. (red)

**Parlament:** Die Stadtverordneten treffen sich am Donnerstag, 21. Dezember, um 18 Uhr im Sitzungssaal des Rathauses zu ihrer letzten Sitzung in diesem Jahr. Auf der Tagesordnung steht unter anderem die Verabschiedung des Haushalts 2018. Auch die Bebauungspläne „Am Alten Flughafen“ sollen als Satzung beschlossen werden. (red)

KURZ BERICHTET

Einen „Blick hinter die Kulissen“ der aktuellen politischen und militärischen Situation Russlands unter Wladimir Putin erhielten die Teilnehmer einer Vortragsveranstaltung, die auf dem Haus der Burschenschaft Frankonia stattfand. Referent war der ehemalige Oberstleutnant der Bundeswehr, Jürgen Elschenbroich. Elschenbroich konstatierte unter anderem eine massive Aufrüstung Russlands unter der Führung Putins, die zu einer erneuten militärischen Bedrohung seiner Nachbarstaaten geführt habe. In Russland sei auch die Demokratie zusehends gefährdet, weil sie mehr und mehr abgelöst werde durch eine „Diktatur des Geheimdienstes“, so der Referent. (red)



Gießener Anzeiger

Druck und Verlag: Gießener Anzeiger Verlags GmbH & Co KG, Am Urnenfeld 12, 35396 Gießen (zugleich ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen), pHG: Druck- und Pressehaus GmbH, Gießen  
Geschäftsführung: Michael Raubach, Gießen, Hans Georg Schnucker, Mainz, Dr. Jörn W. Röper, Mainz  
Chefredakteur: Frank Kaminski (verantwortlich)  
Anzeigen: Regina Kasten (verantwortlich)  
Vertrieb: Harald Dörr

[www.giessener-anzeiger.de](http://www.giessener-anzeiger.de)